



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

UPAYA MANAJEMEN WAKTU DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK(SUATU PENELITIAN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS SYIAH KUALA)

ABSTRACT

ABSTRAK

Saffira, Putri Chairina. 2016. Upaya Manajemen Waktu dalam Mengatasi Stres Akademik (Suatu Penelitian pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Syiah Kuala). Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala. Pembimbing:

(1) Dra. Dahliana, Abd. M.Pd. Kons, (2) Drs. Said Nurdin, M.Si.

Kata kunci : Manajemen Waktu, Stres Akademik, Mahasiswa.

Stres akademik merupakan suatu reaksi diri terhadap banyaknya tekanan atau beban berat yang harus dikerjakan. Stres akademik yang berlarut-larut yang tidak diselesaikan mengakibatkan suasana hati dan semangat menurun yang mengganggu penyelesaian tugas akhir pada masa studi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Syiah Kuala. Penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis stres akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Syiah Kuala dan (2) mengetahui upaya manajemen waktu dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Syiah Kuala. Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif. Data penelitian ini bersumber dari hasil wawancara kepada 7 orang mahasiswa angkatan 2010 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Syiah Kuala. Teknik pengumpulan data dengan wawancara. Agar data hasil wawancara dapat dipercaya, peneliti menggunakan alat bantu berupa aplikasi perekam yang ada di dalam handphone. Teknik analisis data dengan mereduksi data, penyajian data dan menarik kesimpulan. Berdasarkan hasil temuan di lapangan dapat dikatakan bahwa analisis stres akademik yang dialami mahasiswa angkatan 2010 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Syiah Kuala adalah; mengalami perasaan gugup, detak jantung meningkat, keringat dingin dan suara bergemetar dalam reaksi biologis. Sering melupakan sesuatu, mengalami perasaan sedih dan kecewa pada reaksi psikologis. Terganggu dalam kegiatan bersosialisasi, gangguan pola tidur dan pola makan serta frekuensi merokok meningkat pada reaksi tingkah laku dan sosial. Upaya manajemen waktu untuk mengatasi stres akademik mereka lakukan dengan cara menyusun jadwal kegiatan, mencatat jenis-jenis tugas yang harus dikerjakan, melakukan persiapan sebelum kegiatan, merencanakan waktu efektif untuk membuat tugas, mencari bahan-bahan tugas dan membagi waktu antara membuat tugas dan istirahat.